

PILATES

Ved: Instruktør Anne Birgitte Grønnebæk.

Pris: Kr. 275/225*. 10 gange.

HOLD 1

Tid: Tirsdag kl. 8.45-10.

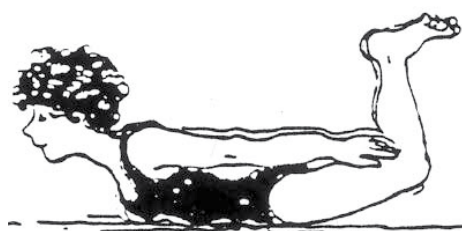
Start 16/2-10

Sted: Beder sognegård, Kirkebakken 58

HOLD 2

Tid: Mandag kl. 10.15-11.30,
start 8/2-10.

Sted: Malling sognegård, Malling Kirkevej 3, Malling.



Pilates er en træningsform, som arbejder på at skabe en velafbalanceret krop. I Pilates arbejder man primært med at styrke muskler omkring ryg, mave og bækken. Træningen består af en række øvelser på måtte og metoden bygger på kontrol og koncentration. Der arbejdes ikke med mange gentagelser og højt tempo, men man fordyber sig i den enkelte øvelse. Medbring liggeunderlag og tæppe.

YOGA OG STYRKETRÆNING

Der kører en række yoga og styrketræningshold, der startede i september og som fortsætter efter jul. Det er muligt at komme ind på nogle af disse hold - ring eller skriv en mail og hør nærmere.

LIVREDDENDE FØRSTEHJÆLP

Vi arbejder på at lave et eller to kurser i livreddende førstehjælp hen over foråret. Hvis du er interesseret, er du meget velkommen til at skrive eller ringe og høre nærmere.

HISTORIE

LATINAMERIKA 2

FRA SIMON BÓLIVAR TIL DIEGO MARADONA

HOLD 3

Tid: Tirsdag kl. 9.55-12.05.

Start 12/1-10.

Sted: Malling sognegård, Malling Kirkevej 3.

Ved: cand. mag. Otto V. Barner.

Pris: Kr. 500/300*. 30 timer (12 gange).

Karnevalsoptøget i Rio, gauchoen på pampaen, diktatoren med sildesalat ned ad brystet, lamahyrden i Andesbjergene, murmaleren i Mexico, voodooopræstinden i Bahia og danskætlingen i Tandil med Dybbøl Mølle på væggen. Alle er de del af et Latinamerika, som siden uafhængigheden i 1800-tallet har oplevet diktaturer, revolutioner, håb om fremskridt og dyb reaktion. Vi følger den stormfulde historie fra frihedshelten Simon Bólivar til diktaturenes fald i vor tid - og vi fascineres af verdensdels mangearterede kultur.

TYSKLAND 1

RIDDERE, DIGTERE OG GENERALER

HOLD 4

Tid: Onsdag kl. 9.45-12.30.

Start 13/1-10.

Sted: Malling sognegård, Malling Kirkevej 3.

Ved: Cand.mag: Otto V. Barner

Pris: Kr.600/350*. 36 timer (12 gange).

Når vi taler om Tyskland, falder tanken tit på Hitler og 2. verdenskrig. Men Tyskland har mange andre sider. Tyskland er en af verdens store kulturturnationer, der har fostret digtere som Goethe og Schiller og komponister som Bach og Händel.

Historien er rig på dramatik. Karl den Store drog de tyske områder

ind i Europas civilisation, Frederik Barbarossa drog på korstog til det Hellige Land og Luther gjorde oprør mod paven. Efter 1700 blev Preussen en stormagt i Europa. Den moderne nationalfølelse voksede frem. Og så samlede Bismarck Tyskland i 1871. Fortsættelse følger.

MODERNE KUNSTHISTORIE

FRA IMPRESSIONISME TIL INSTALLATIONER

HOLD 5

Tid: Onsdag kl. 14-15.50.

Start 27/1-10.

Sted: Malling Plejehjem, Tværgade, 1. sal tv. i hovedbygningen.

Ved: cand. mag. Otto V. Barner

Pris: Kr. 300/180*. 8 gange

På dette kursus kaster vi os over de sidste 150 års væld af spændende retninger indenfor verdenskunsten: Impressionisme, symbolisme, fauvisme, ekspressionisme, kubisme, nonfigurativ kunst, rumeksperimenter, installationer og meget andet. Vi møder bl.a. navne som Monet, Cezanne, Braque, Munch, Nolde, Klee, Kandinsky, Picasso, Andy Warhol og fra de sidste årtier installationskunstnere som Joseph Beuys og Marcel Duchamp. Vi ser på billeder, nyder dem og diskuterer dem.

LITTERATUR

Ved: Højskolelærer Ingeborg Juul Frandsen.

Pris: Kr.500/300*. 27,5 timer (11 gange).

Sted: Beder sognegård, Kirkebakken 58

HOLD 6

Tid: Torsdag kl. 13.30-16.00 Start 7/1-10

HOLD 7

Tid: Fredag kl. 9.30-12.

Start 8/1-10.

Vi læser i denne sæson nordisk, italiensk

og amerikansk litteratur. Deltagelse kræver ikke, at man har læst værkerne på forhånd.

Desuden er der mulighed for at deltage i de to højskolelørdage – se sidst i programmet.

Detaljeret program kan fås ved henvendelse på 8692 8490 eller ifask@post2.tele.dk.

IT-KURSUS FOR SENIORER

Sted: It-lokalet på Beder skole, Beder
Ved: It-underviser Alice Kjeldmann.

HOLD 8

Tid: Alle hverdage i uge 6 kl. 14.45-17.45. Start 8/2-10.

Pris: Kr. 300/220*, 15 timer.

HOLD 9

Tid: Alle hverdage i uge 6 kl. 18.15-21.15. Start 8/2-10.

Pris: Kr. 300, 15 timer.

Lær de grundlæggende teknikker for at mestre computeren, internettet, e-mail mv. Herudover kan du også lære at designe bordkort, indbydelser, foldere, visitkort, postkort, julekort og meget andet. Hvis du har en idé, så laver jeg et oplæg til, hvordan du kan gøre.

For flere oplysninger er du velkommen til at kontakte Alice på tlf. 4040 1525.

CANTABILE-KORET

HOLD 10

Tid: Torsdag kl. 19-21.30.

Start 14/1-10.

Sted: Malling sognegård, Malling Kirkevej 3.

Ved: organist, cand. phil. Winni Kilsgaard.

Pris: Kr. 400,-. 40 timer.

Cantabile-koret er et voksenkor for sangglade kvinder og mænd - et såkaldt blandet kor, der kræves ikke korerfaring



for at deltage. Her i forårssæsonen vil vi synge lidt af hvert af gode korsange. Hovedværket er Spillemandsmessen, som vi opførte i Malling kirke i foråret 2006 og som vi glæder os til at synge igen søndag d. 11. april i Malling kirke med spillemandsorkestret "Jydsk på næsen".

Teksten er skrevet af Holger Lissner. Musikken er komponeret af Ivan Bjerre Damgård og Michael Sommer, med udgangspunkt i dansk traditionel dansemusik. Du kan læse mere og lytte til smagsprøver fra Spillemandsmessen på www.spillemandsmessen.dk. Se også www.cantabilekoret.dk.

PROJEKT

SPILLEMANDSMESSEN I MALLING KIRKE

HOLD 11

Tid: Torsdag kl. 19-21.30.

Start 14/1-10

Sted: Malling sognegård, Malling Kirkevej 3.

Ved: organist, cand. phil. Winni Kilsgaard.

Pris: Kr. 250,-. 20 timer, inkl. udgift til noder.

Nu er der igen mulighed for at synge med i Dansk Spillemandsmesse. Har du lyst til at være korsanger kan du melde dig til et projekt med 4 øveaftener suppleret med korprøver en lørdag og en søndag.

Øveplanen ser sådan ud:

Søndag d. 7. marts kl. 14-17

Torsdag d. 11. marts kl. 19-21.30

Torsdag d. 18. marts kl. 19-21.30

Torsdag d. 25. marts kl. 19-21.30

Torsdag d. 8. april kl. 19-21.30

Lørdag d. 10. april efter aftale.

Søndag d. 11. april: Spillemandsmesse i Malling kirke kl. 19 sammen med kor, solist og spillemandsorkestret "Jydsk på næsen".

Spillemandsmessen er den første af sin art på dansk. Af andre kan nævnes "Missa Creola", som i korskredse er en meget kendt messe med argentinsk folkemusik.

Teksten er skrevet af Holger Lissner. Musikken er komponeret af Ivan

Bjerre Damgård og Michael Sommer, med udgangspunkt i dansk traditionel dansemusik.

Spillemandsmessen blev uopført ved Danske Kirkedage i Roskilde i 2004 og Cantabile-koret og "Jydsk på næsen" opførte den i Malling kirke i april 2006. Du kan læse mere og lytte til smagsprøver fra Spillemandsmessen på www.spillemandsmessen.dk

Se også www.cantabilekoret.dk

Tilmelding senest 1. februar.

AKVAREL- OG AKRYLMALERI

HOLD 21

Tid: Tirsdag kl. 9-12. Start 12/1-10.

Sted: FDF-spejdernes lokale på Svendgården, Beder.

Ved: billedkunstner og lærer Ralf Mabilion.

Pris: Kr. 600/390*. Beregn udgift til materialer. 33 timer (10 gange).

Har du lyst til at tegne og male, så mødes vi på Svendgården i FDF-spejdernes hus. På kurset arbejder vi med akvarel- eller akrylfarver og du bliver vejledt i kompositions-, farve- og materialelære. Målet er at øve iagttagelse og forståelse for farvers blanding og indvirkning på hinanden, samt udvikle de evner, du kommer med, under hyggeligt samvær.

Ud fra primærfarverne gul, rød og blå, lærer du at blande alle andre farver. Du kan frit vælge mellem at udtrykke dig fra det figurative til det abstrakte, fra bundne opgaver til det mere eksperimenterende – hele tiden ledsaget af kyndig vejledning. Materialerne medbringer du selv. Der anbefales at medbringe et bordstaffeli.

BILLEDVÆRKSTEDET LINIE 103

HOLD 12

Tid: Tirsdag kl. 19-21.40.

Start 26/1-10.

Sted: Beder skole, billedkunstlokalet.

Ved: Pernille Ravn.

Pris: Kr. 650,-. Beregn udgift til materialer, liste tilsendes pr. mail. 36 timer (12 gange).

Trænger dit maleri til at blive skubbet videre? I Billedværkstedet Linie 103 får du mange forskellige input om kunstnere, kunstværker, tekniske muligheder, øvelser osv. Og så griber du impulsen, når du maler dine egne billeder. Under masser af vejledning naturligvis. Materialerne er primært akryl, men andre materialer bruges også sammen med akrylen. Dog ikke oliemaling.

Du er velkommen til at ringe og forhøre dig hos Pernille Ravn på 8693 7806.

ENGELSK FOR PENSIONISTER OG EFTERLØNSMODTAGERE

ENGELSK FOR BEGYNDERE – LET ØVEDE

HOLD 13

Tid: Onsdag kl. 10-11.50.

Start d. 6/1-10.

Sted: Malling Plejehjem,

Tværgade, 1. sal i hovedbygningen.

Ved: sproglærer Bent Oxvig.

Pris: Kr. 450/300*. 24 timer (12 gange).

Dette kursus er for begyndere og let øvede. Vi går frem i et roligt tempo med stadige gentagelser af det indlærte stof. Undervisningen tager udgangspunkt i samtaler om hverdagssituationer, som vi lytter til fra en cd. Vi lægger meget vægt på, at alle deltager i de samtaler, vi fører fra allerførste lektion, når vi bearbejder cd-stoffet. Herigennem lærer vi at forstå og udtrykke os på engelsk.

Har du spørgsmål til ovenstående kursus, er du velkommen til at kontakte Bent Oxvig på tlf. 8693 1326.

MALLING BANDET BIGBAND

HOLD 14

Tid: Tirsdag kl. 19-21.40.

Start 19/1-10.

Sted: Malling skole, musiklokalet.

Ved: dirigent og musikpædagog Olga Witte.

Pris: Kr. 700. 48 timer (12-13 gange, samt en øvedag på 6 timer).

Hver tirsdag aften mødes ca. 12 glade musikere for at spille rytmisk musik i bigbandtraditionen. Bandet består af blæsere og rytmegruppe og spiller primært jazz - både ældre og mere moderne. Men vi nyder også en groovende omgang funk og danselystent latin. Alt sammen på øvet niveau. Vi spiller mest efter noder men øver også improvisation i fællesskab, og der er plads til at alle, uanset improvisationskundskaber, får øvet solospil.

Bandet vil meget gerne have flere messingblæsere, men alle er meget velkomne. Kontakt bandets dirigent Olga Witte for nærmere information på 5192 7043 eller olgawitte@gmail.com

SYKURSUS – LET ØVEDE

HOLD 15

Tid: Mandag 18/1, 1/2, 22/2, 15/3, 22/3-10 kl. 19.15-22.

Sted: Beder skole, håndarbejdslokalet.

Ved: håndarbejds lærer Lillian Agnete Sørensen.

Pris: Kr. 330,-. Beregn desuden udgifter til materialer, samt et mindre beløb til fotokopier. 15 timer (5 gange). Max. 12 deltagere.

Dette kursus er for alle, såvel unge som ældre, der har lyst til at sy og følge med tidens mode. Der vil være individuel undervisning, og vi vil finde inspiration i modejournaler og blade som "Burda", "Ingelise", "Vogue" m.fl.

Hver gang er der ca. 15 minutters fælles undervisning i syteknikker - f.eks. lynlåse, lommer, kraver m.m. Du får hjælp til mønster og design, og der er hjælp både til dig, der begynder med de super lette ting, og til dig, der ønsker at sy mere avancerede modeller.

DANS FOLKEDANS

HOLD 16

Tid: Tirsdag kl. 19.30-21.20.

Start 5/1-10.

Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder.

Ved: Tove Jensen.

Pris: Kr. 300,-. 26 timer (13 gange).

Kom op af lænestolen. Kom og dans med os. Her kan du komme alene, men også sammen med en partner. Vi bliver rystet godt sammen, for vi danser mange skiftedanse. Vi har kaffe og sangbøger med.

De første to aftener - d. 5/1 og 12/1 - er der åbent hus, hvor alle interesserede, uden tilmelding, kan prøve at deltage.

AFRIKANSK DANS

HOLD 17

Tid: Mandag kl. 19.15-20.55.

Start d. 1/2-10.

Sted: Egelundparkens selskabslokale, Byagervej 102, Beder.

Ved: danser og fysioterapeut Helle Christensen.

Pris: Kr. 480,-. 24 timer (12 gange). Beregn udgift til musik ca.200 kr.

Vestafrikansk dans består af spændende, fantasifulde bevægelser og er fuld af energi og livsglæde. Vi skal arbejde med traditionelle sange og danse fra Vestafrika samt afro-inspireret dans, som også indeholder elementer fra moderne dans.

På kurset bliver der brugt cd'er samt tromme. Vi oparbejder et lille repertoire, som hele tiden repeteres. 4 gange hen over sæsonen får vi besøg af 2 trommeslagere, så vi mærker "the real thing"! . Hver undervisningsseance indeholder grundig opvarmning og der afsluttes med strækøvelser. Gå foråret i møde med stor glæde og energi!

Niveauet er øvet. Du behøver ikke have danset afrikansk dans før, men du skal have nemt ved at aflæse andres bevægelser samt lyst til stabilt fremmøde. Nye deltagere bedes kontakte Helle Christensen på tlf. 8618 2387.

AFRIKANSK DANS - SOMMERDANS

HOLD 18

Tid: Mandag kl. 19.15-20.55.

Start 10/5-10.

Sted: Egelundparkens selskabslokale, Byagervej 102, Beder.

Ved: danser og fysioterapeut Helle Christensen.



Pris: Kr. 200,-. 10 timer (5 gange).
Beregn udgift til musik ca. 75 kr.

På dette kursus får du mulighed for at snuse til afrikansk dans og finde ud af, om det er noget du kunne tænke dig at gå til i selve sæsonen. Deltagere vil være helt nye samt dem, der ønsker at forlænge sæsonen fra det igangværende hold. Det er en fordel at have nemt ved at koordinere, men vi starter med en gennemgang af grundelementerne i Vestafrikansk dans. Desuden indøver vi en koreografi fra Vestafrika og den sidste gang kommer der trommeslagere og spiller.

DEBATSKABENDE FOREDRAG

TORSDAGSTRÆF

arrangeres i fællesskab med Malling sogn: Se nærmere beskrivelser om foredragene i Fællesbladet og kirkebladet. Tilmelding er unødvendig, mød bare op.

SANGEFTERMIDDAG MED BJARNE HAAHR

Tid: Torsdag 21/1-10 kl. 14.30-16.30.
Sted: Malling sognegård, Malling Kirkevej 3.

”Spurven sidder stum bag kvist” - en sangeftermiddag, hvor vi synger gamle og nye vintersange samt sange og viser med tekster af Piet Hein, Halfdan Rasmussen m.fl.

HØJSKOLEDAGE I MARTS

Arrangører: Fælles Fritid og aktivitetsudvalgene i Beder og Malling menighedsråd.

Tilmelding hos aftenskolen eller på Beder kirkekontor tirsdag og torsdag fra 11-15 på tlf. 8693 6017 eller eb@km.dk

HOLD 20

Tid: Lørdag 13. marts kl. 9.30 – 15.30.

Sted: Beder Sognegård.

Ved: Lektor David Bugge.

Pris: Kr. 60,- inkl. kaffe og let frokostbuffet.

Kl. 9.30-12 (med indlagt kaffepause):

Svig og kærlighed i Martin A. Hansens roman Løgneren.

Martin A. Hansens roman ”Løgneren” står ikke blot som en af de bedst solgte danske romaner nogensinde. Bogen er tillige en nøgle til forståelsen af forfatterens syn på kærlighed, digt og løgn. Med udgangspunkt i beretningen om degnen Johannes Vig, hvis navn man ikke skal sige for hurtigt, vil foredraget vise løgnens forskellige former, men også løfte sløret for, hvordan løgnen undertiden kan indtage en positiv rolle, når den stilles i kærlighedens tjeneste.

David Bugge er lektor i Etik og Religionsfilosofi ved Det Teologiske Fakultet, Aarhus Universitet, hvor han bl.a. arbejder med forholdet mellem litteratur og kristendom. Han har skrevet bogen Medusas Søn om Martin A. Hansens forfatterskab. Foredraget forudsætter ikke, at man har læst ”Løgneren”.

Kl. 12-13: Frokostbuffet.

Kl. 13.00-14.30: Gensyn med Knud Leif Thomsens filmatisering af ”Løgneren” fra 1970.

Kl. 14.30-15.30: Samtale om filmen og romanen - og afslutning.

HOLD 22

Tid: Lørdag 20. marts kl. 9.30 – 12.30.

Sted: Malling Sognegård.

Ved: lektor Gudrun Jessen.

Pris: Kr. 50,- inkl. kaffe og brød.

”Gilead” og ”Hjemme” - to romaner af Marilynne Robinson. Med vidt forskellige aspekter, men inden for samme ramme af tid og sted, uddyber Marilynne Robinson i sine romaner om to familier i den lille prærieby i Iowa, hvad det vil sige at leve et kristent menneskeliv - og hvor svært det er.

Gudrun Jessen er lektor i engelsk og har samarbejdet med forfatteren Ida Jessen om oversættelsen af ”Gilead”. Dernæst har Gudrun Jessen været konsulent for forfatter Hanne Richardt Beck på oversættelsen af romanen ”Hjemme”, som er en fortsættelse til ”Gilead”. ”Hjemme” forventes at udkomme tredje uge i marts 2010. Foredraget forudsætter ikke, at man har læst romanerne.



TILMELDING

Helst via e-mail: vivi@ffri.dk

Ellers fra tirsdag 5. januar kl. 9.00

hos

**Vivi Dybdal, Byagervej 85,
8330 Beder.
Tlf. 30 82 41 09.**

Programmet kan også findes på Internettet:

www.bma.dk/faelles/fritid

Tilmelding pr. post eller e-mail skal påføres holdnummer, navn, adresse, fødselsdato og telefonnummer. Hvis du bor uden for Århus Kommune eller er tilskudsberettiget, skal cpr-nummer også oplyses.

TILSKUD (*)

Reducerede tilskudspriser er markeret med *. Tilskudsberettigede er arbejdsledige, efterlønsmodtagere og pensionister bosiddende i Århus Kommune. Tilskud gives for maksimum 9 timer pr. uge for hold, som afsluttes inden kl. 18. Disse regler gælder dog kun, såfremt Århus Kommune fortsat yder disse tilskud i det nye år.

BETALING

Efter aftale kan du betale via bankoverførsel (netbank/home banking) eller med postindbetalingkort med angivelse af holdnummer + navn. Betalingen skal ske på reg.nr. 1551, kontonr. 3740609. Ønsker du at få tilsendt et girokort skal du bede om det ved tilmelding. Den betalingsdato du får ved tilmelding bedes overholdt - ellers er din plads på holdet ikke sikret.